Poate că sunt un curcubeu

O povestire care îi ajută pe copii să exploreze gama largă de sentimente pe care le pot experimenta

O parte foarte importantă din dezvoltarea emoţională şi socială a unui copil o constituie învăţarea identificării şi recunoaşterii propriilor emoţii. Adesea copiii devin confuzi din cauza experienţelor emoţionale pe care le au şi sunt nesiguri în legătură cu ceea ce li se întâmplă.

Povestirea de faţă îi ajută pe copii să îşi exploreze mulţimea de sentimente foarte diferite pe care le pot avea. Şi toate acestea, într-un mod distractiv şi plin de culoare. Mai mult, îi ajută să înţeleagă faptul că este absolut normal să avem sentimente pozitive, dar şi negative.

Ajutorul acordat copiilor în a-şi conştientiza sentimentele şi furnizarea unor mijloace potrivite prin care să le gestioneze eficient le asigură acestora sentimentul că sunt stăpâni pe situaţie. Mai mult, le permit relaţionări sănătoase cu cei din jur.

Potrivită pentru copii cu vârsta cuprinsă între 4 şi 10 ani

www.jucariieducationale.ro

ISBN 978-606-92867-5-3

Poate că sunt un curcubeu

Despre sentimente

Scrisă şi ilustrată de

Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Poate că sunt un curcubeu

Despre sentimente

Scrisă şi ilustrată de
Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Mulțumiri

Deosebite mulțumiri tuturor celor care au ajutat la întocmirea acestei lucrări.

Nepoților mei, Dylan si Bradley, care au fost mereu nerebdători să asculte aceste povestiri şi să îşi spună părerea. Entuziasmul şi interesul vostru au fost pline de satisfacții.

Soțului meu David pentru tot sprijinul acordat cu acest proiect.

Mamei mele, Delyce, pentru încurajare, suport şi munca grea depusă: Nu ai renunțat niciodată!

Şi la final, dar nu în ultimul rând, copiilor cu care am lucrat. Voi ați fost cei care m-ați inspirat şi m-ați ghidat în căutarea unor mijloace inventive prin care să vă vindec.

Voi toți sunteți foarte speciali.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SNAILHAM, LAUREN
Poate că sunt un curcubeu / Lauren Snailham ; trad.: Alexandra Gorea, Roxana Moldovan. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2011
ISBN 978-606-92867-5-3

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851 - 053.2 : 821.11 - 93-34 = 135.1
159.9

Copyright©Asociația Alternativă Socială şi Capital Uman 2011
Toate drepturile rezervate
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului fără acordul prealabil, în scris, al Asociației Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.
Traducerea în limba română cu permisiunea în scris a autoarei Lauren Snailham

www.jucariieducationale.ro
0721.54.22.76
e-mail : contact@jucariieducationale.ro
www.ascu.ro

ISBN : 978-606-92867-5-3

Din aceeaşi colecție:

1. Poate că sunt un curcubeu (Sentimente)
2. Furia (Managementul furiei)
3. Cupa cu nelinişti (Anxietate)
4. Gaşca de maimuțe (Huliganism)
5. Păsări curajoase (Abuz şi Dezvăluiri)
6. Ceva înfricoşător s-a întâmplat (Traumă)
7. Cele trei rățuşte confuze (Divorț)
8. Nufărul luat de ape (Moarte/Pierdere)
9. Purcica Norica (Huliganism)
10. Secretul (Alcoolism în familie)
11. Povara fluturelui (Împovărarea copilului)
12. Rapida şi prietenii ei (Hiperactivitate)
13. Stratul cu flori (Frați noi şi Rivalități)
14. Veverel şi ghindele (Cinste şi Încredere)
15. Familia mea (Familii vitrege)
16. George, ursul grizzly (Separare temporară de un părinte)

Notă către Terapeut / Profesor/ Părinte

În munca mea cu copiii am observat cât de importantă este creativitatea şi acceptarea folosirii unor tehnici noi. Acest fapt a fost mai evident mai ales atunci când pacientul era un copil la care era destul de greu de ajuns, unul care opunea rezistenţă în terapie. O tehnică folositoare a fost relatarea unor povestiri. Poveştile sunt prietenoase şi uşor de folosit deoarece ele glisează cu uşurinţă de la copil la personajul implicat. Terapeutul poate explora diversele dificultăţi pe care copilul le experimentează, prin intermediul personajelor de basm, al metaforelor şi al simbolurilor. Poveştile terapeutice pot fi folosite în cadrul şedinţelor de psihoterapie, în sala de clasă, individual, în grup sau în familie. Ele pot fi folosite de către psihoterapeut, de către părinte, profesor sau altă persoană de suport.

Îndrumări în relatarea povestirii:

Este de o importanţă imperioasă ca această povestire să fie citită de un adult, sau cel puţin sub supervizarea unui adult. Acest lucru asigură o receptare optimă a mesajului de către copil. Este de preferat să se citească toata povestirea, înainte să se facă interpretări sau să se discute pe marginea ei. În cazul în care copilul intervine cu o întrebare, este important să fie ascultat şi să se încerce explorarea aspectelor care îi trezesc curiozitatea. Dacă este adresată o întrebare, încercaţi să reformulaţi întrebarea pentru copil şi încurajaţi-l să îşi răspundă singur la întrebare. Acest tip de reflectare îi permite de obicei copilului să îşi spună părerea şi să prezinte povestea în funcţie de modul lui de înţelegere a acesteia.

În cazul unui copil cu tulburări de atenţie sau al unuia hiperactiv, eu recomand o citire în prealabil a povestirii, astfel încât în momentul în care i-o citiţi copilului să folosiţi o sumedenie de acţiuni şi expresii menite să îi menţină interesul viu.

După ce povestirea a fost citită, puteţi încerca una din următoarele idei, pentru a genera o discuţie pe marginea acesteia:

- Aţi putea cere copilului să vă spună care este părerea lui despre povestire şi dacă sunt anumite părţi pe care doreşte să le discute. Dacă lucraţi cu un singur copil, ar fi util să luaţi în considerare câte o parte a textului, una în care personajul îşi exprimă sentimentele şi să cereţi copilului să îşi exprime gândurile sau sentimentele referitor la acel fragment. Aţi putea chiar să îl provocaţi la o discuţie despre o experienţă similară pe care s-ar fi putut să o aibă.

- Poate fi folositor să îl lăsaţi pe copil să deseneze despre o anumită parte a povestirii, una pe care şi-o aminteşte, ca mai apoi să discutaţi despre acel desen.

- De asemenea, lutul vă poate da o mână de ajutor. Puteţi modela un anumit personaj a care copilul a făcut referire. De exemplu, eu am folosit cu succes lutul, atunci când am realizat o "cupă a neliniştilor".

- Tăviţa cu nisip poate fi de asemenea folosită pentru a exprima prin joc, trăirea copilului legată de poveste.

Tema acestei poveşti poate fi folosită în sesiunile de follow-up, împreună cu alte tehnici. Cele de mai sus sunt doar câteva indrumări pe care eu le-am folosit şi mi-au fost utile.

Se poate întâmpla ca un copil să asculte cu atenţie o povestire, dar să nu vrea să discute despre ea după aceea. Este indicat să respectaţi copilul şi cât este de pregătit să lucreze pe anumite teme.

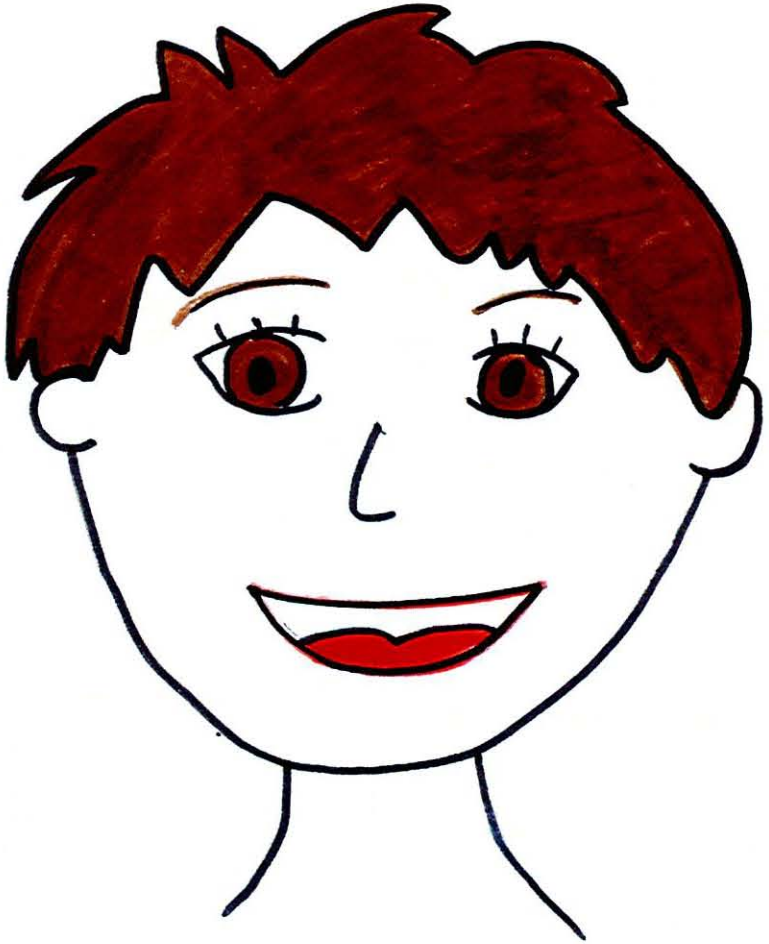
În cazul unei clase de elevi trebuie avut în vedere faptul că anumiţi copii pot fi sensibili la temele expuse. În acest caz vă sfătuiesc să menţineţi expunerea la un nivel cât mai general cu putinţă. Dacă şi aşa un elev manifestă o reacţie emoţională prea intensă, oferiţi-i suport afectiv şi monitorizaţi-l. Dacă situaţia nu se rezolvă este indicat să anunăţaţi părinţii copilului.

În cazul în care experienţa unui copil este usor diferită de cea menţionată în povestire, puteţi modifica uşor detaliile, astfel încât să se potrivească copilului cu care lucraţi.

Eu am folosit aceste povestiri în practica mea şi sunt foarte bucuroasă să le pot împărtăşi cu voi. Sper să vă fie la fel de folositoare ca şi mie.

Lectură plăcută!

Numele meu este Iulian şi sunt băiat.



Am început să mă gândesc la
toate lucrurile diferite care
mi se întâmplă şi la cum
se manifestă corpul meu.

De fapt, eu cred că
m-aş putea asemăna cu un curcubeu.
Da, cred că aş putea...

Unii copii mă întreabă
de ce cred asta, iar eu
le răspund aşa...

Atunci când mă înfurii, când sunt supărat
şi când vreau să strig,
mă înroşesc.

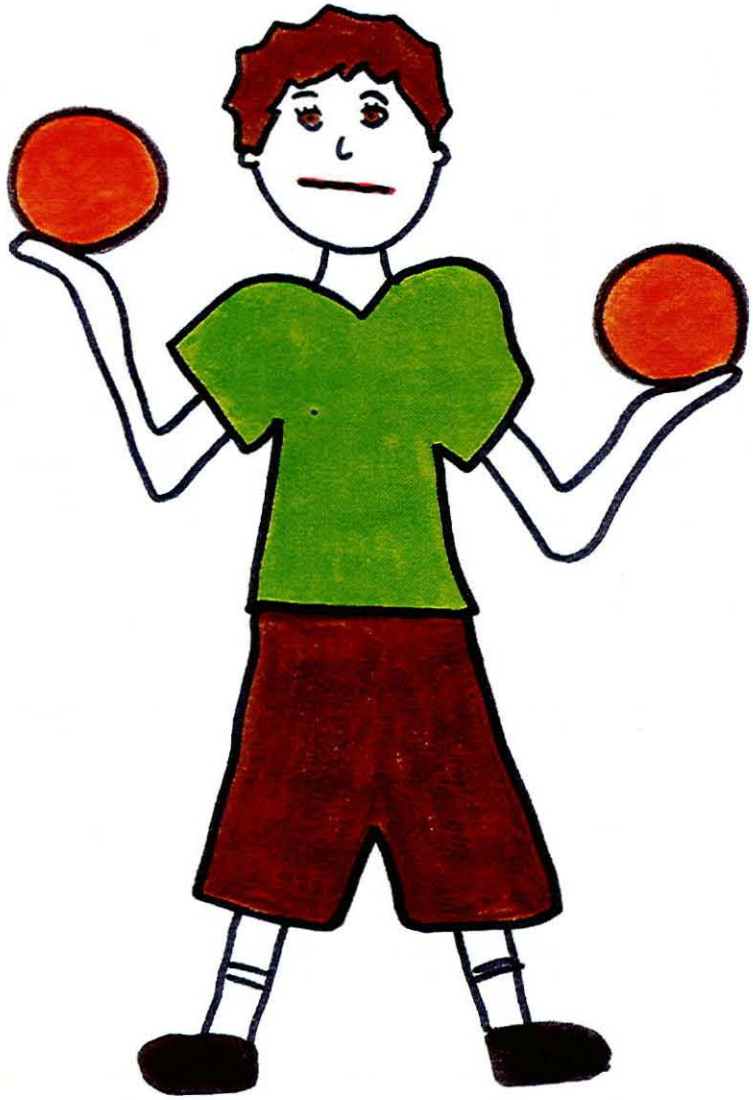
Sunt mohorât ca norii cei stacojii
când plâng şi sunt trist.

Sunt galben când sunt fericit şi râd

Mă fac verde când sunt gelos şi vreau lucrurile altora.

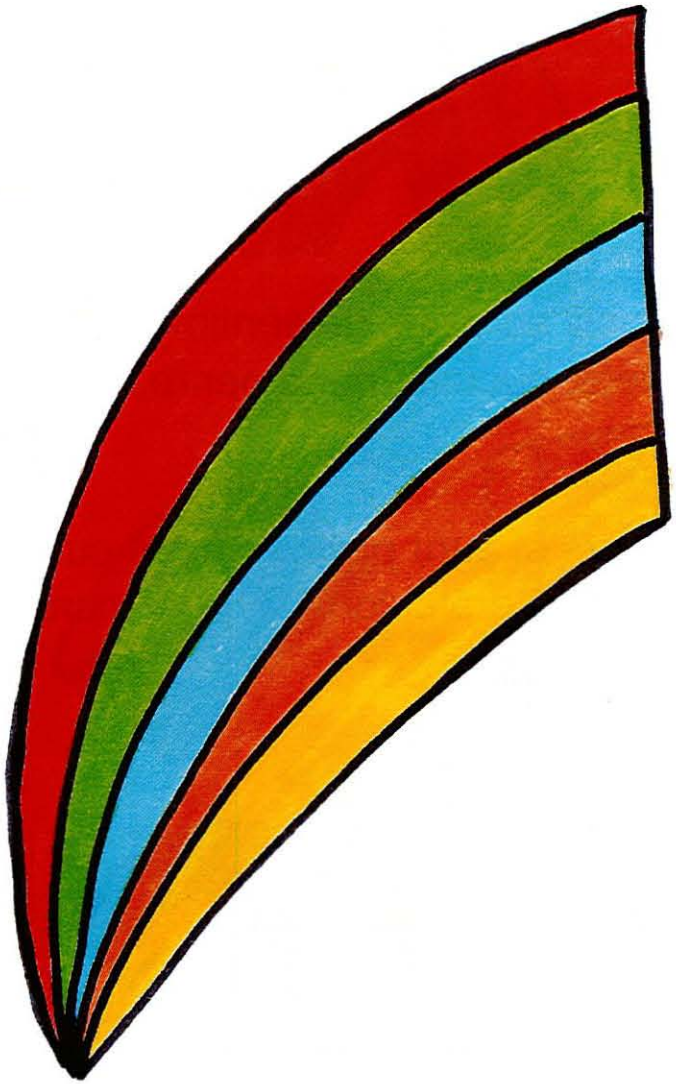
Atunci când mă sperii şi
vreau să mă ascund, sunt gri.

Mă fac portocaliu atunci când
sunt confuz şi nu ştiu ce să fac.



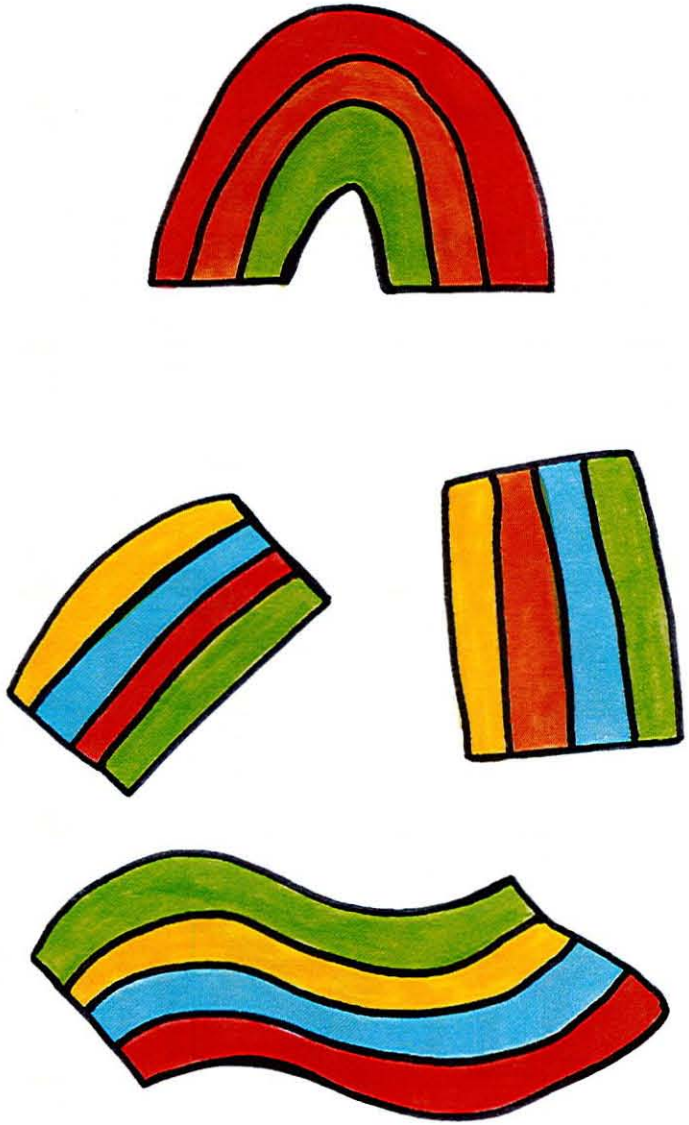
Mă învinețesc când sunt îngrijorat
şi cred că lucrurile
nu vor merge bine.

Deci, înțelegeți acum?
Semăn un pic cu un curcubeu!



Dar toți copiii au astfel de sentimente:
furie, tristețe, bucurie, nedumerire,
teamă...

Deci, sigur şi ei sunt precum nişte curcubeie!
Dar poate că diferă culorile fiecărui curcubeu...



Cândva, un băiat mi-a spus că
nu trebuie să fiu furios, trist sau gelos, pentru
că acestea sunt sentimente negative.

Dar eu i-am răspuns că ele fac parte
din curcubeul meu de sentimente.
Este perfect normal
să le am...

...atâta vreme cât ştim că
nu ar trebui să facem lucruri rele
atunci când avem sentimente negative.

Ar trebui mereu să căutăm
mijloace potrivite de a le gestiona.
Dacă nu suntem siguri de ceea ce ar
trebui să facem, atunci putem oricând
cere ajutorul celor din jurul nostru.

Eu cred că este bine
să avem sentimente. Tu ce crezi?

Despre autoare

Lauren Snailham este Psiholog Clinician.
(practică privată)

Ea lucrează cu adolescenți,copii
şi adulți ce se confruntă cu o serie
de provocări psihologice.